

# Verantwoord gebruik van een fopspeen

Zuigen is een fysiologische kernbehoefte die even instinctief is als borstvoeding en die al begint bij de foetus tijdens de zwangerschap. Tongbewegingen en het zuigen worden al waargenomen vanaf een zwangerschapsduur van 13 weken.<sup>1,2</sup> Niet-voedend zuigen aan de borst is een natuurlijke reflex en helpt om een baby te kalmeren.<sup>3</sup> Als moeder en baby van elkaar zijn gescheiden, kan niet-voedend zuigen op een fopspeen helpen.

## Wat zijn de voordelen van niet-voedend zuigen?

Helpt  
baby's te  
kalmeren<sup>3</sup>

Vermindert de  
pijnervaring<sup>4</sup>

Helpt bij de  
spijsvertering\*<sup>5</sup>

Ondersteunt  
de orale  
ontwikkeling<sup>6,7</sup>

\*aangetoond bij premature kinderen

Het is wetenschappelijk bewezen dat fopspeen niet nadelig zijn voor de initiatie en de duur van borstvoeding bij gezonde voldragen baby's.<sup>8</sup> Volgens de meest actuele 10 stappen voor succesvolle borstvoeding van de WGO/UNICEF (uit 2018) moeten Baby-friendly ziekenhuizen moeders adviseren over het gebruik en de risico's van voedingsflessen, spenen en fopspeen.<sup>9</sup>



## Een fopspeen op een verantwoorde manier gebruiken



### Kalmerend en ontspannend

Voor baby's die niet bij hun moeder kunnen zijn en de troost en het zuigen aan de borst moeten missen, kan een fopspeen worden gebruikt om ze te kalmeren<sup>3</sup> en hun gevoeligheid voor eventuele pijntjes te verlagen.<sup>4</sup>



### Fopspeen tijdens het slapen

Baby's die borstvoeding krijgen, lopen een lager risico op wiegendood.<sup>10</sup> Onderzoekers hebben ook gemeld dat bij baby's die met een fopspeen slapen, het risico op wiegendood lager is.<sup>10</sup> Er is nog geen duidelijkheid hoe een fopspeen het risico op wiegendood kan verminderen.



### Omgaan met pijn

Tijdens pijnlijke procedures zoals inentingen is de borst de eerste optie die moet worden aangeboden om het gevoel van pijn bij de baby te verminderen.<sup>11</sup> Als dit niet mogelijk is, kan het gebruik van een fopspeen ook helpen bij het omgaan met de pijn.<sup>4</sup>



### Vervangen na ziekte

Heeft je baby een besmettelijke ziekte gehad, zoals een verkoudheid of buikgriep, dan moeten alle spenen worden vervangen.



### Voedingssignalen herkennen

Gebruik geen fopspeen als vervanging van borstvoeding of om een borstvoedingssessie uit te stellen. Een fopspeen mag alleen worden aangeboden als de baby geen honger heeft. Het overslaan of vervangen van borstvoedingssessies kan gezwollen borsten, een verhoogd risico op mastitis en/of een verlaagde melkproductie veroorzaken.<sup>12</sup>



### Uitdagingen bij het geven van borstvoeding

Heeft een baby problemen met het drinken aan de borst, dan kan het een goed idee zijn om te wachten met een fopspeen tot de borstvoeding probleemloos verloopt. Ouders dienen altijd advies aan een lactatiekundige of andere borstvoedingsexpert te vragen.



### Gezondheid van de mond

De ideale vorm voor een fopspeen is een dunne schacht met een plat zuiggedeelte zodat de tong meer bewegingsruimte heeft.<sup>13</sup> Het gebruik van een fopspeen beperken tot 6 uur per dag<sup>14</sup> en op jonge leeftijd stoppen met het gebruik van een fopspeen kan helpen om scheefstand van de tanden te voorkomen.<sup>15</sup> Er kan al bij een leeftijd van zes maanden worden begonnen met het afleren van een speen. Uiterlijk bij een leeftijd van drie jaar moet er met de speen worden gestopt.<sup>3</sup>

Ga voor meer informatie over borstvoeding en de moedermelkproductie naar [medela.nl/borstvoeding](https://www.medela.nl/borstvoeding)

1 Vries JI de et al. Early Hum Dev. 1982; 7(4):301-322. 2 Hepper PG et al. Neuropsychologia. 1991; 29(11):1107-1111. 3 Lubbe W, Ham-Baloyi W. BMC. Pregnancy. Childbirth. 2017; 17(1):130. 4 Vu-Ngoc H et al. Pediatr Neonatol. 2020; 61(1):106-113. 5 Foster JP et al. Cochrane Database Syst Rev. 2016; 10:CD001071. 6 Kaya V, Aytikin A. J Clin Nurs. 2017; 26(13-14):2055-2063. 7 Arvedson JC et al. In: Arvedson JC, Brodsky L, Lefton-Greif MA, editors. Third edition. San Diego, CA: Plural Publishing Inc; 2020. p. 369-452. 8 Jaafar SH et al. Cochrane Database Syst Rev. 2016; (8):CD007202. 9 UNICEF, WHO. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 10 Moon RY. Pediatrics. 2016; 138(5):e20162940. 11 Taavoni S et al. Pediatr Res. 2011; 70(5):738. 12 Amir LH. Breastfeed Med. 2014; 9(5):239-243. 13 Furtenbach M et al. Myofunktionelle Therapie KOMPAKT I - Prävention. Vienna: Proesens; 2013, 235 p. 14 Proffit WR. Br J Orthod. 1986; 13(1):1-11. 15 AAPD. In: The Reference Manual of Pediatric Dentistry. 2019-2020. Chicago IL: AAPD; 2020. p. 228-232.